

Spinatnockerln auf Forentiner Art

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

- 1 kg Blattspinat frisch, oder **600 g** Blattspinat tiefgekühlt – aufgetaut & ausgedrückt

- 30 g Vollkornmehl
- 30 g Butter, weich
- 250 g Ricotta
- 50 g Parmesan, gerieben
- 3 ST Eier
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat
- 3 ST Knoblauchzehen, gehackt

- 100 g Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Parmesan, gerieben

Herstellung:

1. Blattspinat putzen, waschen - blanchieren, in kaltem Wasser abkühlen, ausdrücken und fein hacken.
2. Aus dem gehackten Blattspinat, Mehl, der weichen Butter, Ricotta, Parmesan, den Eiern, den Gewürzen einen Teig vermengen und für 1 Stunde, abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
3. Dann auf eine Schneidebrett fingerdicke Nockerln daraus rollen.
4. In kochendem Salzwasser hineingeben, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, sobald sie an die Oberfläche steigen.
5. In der Zwischenzeit Butter in einer großen Pfanne zerlassen, die Nockerln hineingeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Auf Teller anrichten und mit Parmesan bestreuen.

